



## **Guía provisional para para administradores y participantes de programas deportivos para jóvenes, universitarios y aficionados (22 de mayo, 2020)**

El 23 de abril de 2020, el Gobernador Cooper anunció un abordaje de tres fases [three-phased approach](#) para levantar lentamente las restricciones mientras se lucha contra el COVID-19, se protege a los norcarolinianos y se trabaja conjuntamente para recuperar la economía.

La presente guía proporciona las medidas que administradores y participantes de programas deportivos para jóvenes, universitarios y aficionados pueden tomar para reducir la propagación del COVID-19.

**Pautas para realizar operaciones comerciales:** Cualquier circunstancia en donde muchas personas se reúnan, representa un riesgo para la transmisión del COVID-19. Todas las organizaciones y programas que reúnen grupos de personas, deben crear e implementar un plan para minimizar la ocasión de transmisión del COVID-19. La guía a continuación ayudará a que administradores y participantes de programas deportivos para jóvenes, universitarios y aficionados a reducir la propagación del COVID-19 en sus comunidades.

**El Departamento DHHS recomienda limitar las actividades deportivas a aquellas en las que los participantes pueden mantener distanciamiento social, o donde el contacto cercano sea limitado y breve.** Los ejemplos incluyen golf, béisbol, softball, ciclismo, natación, buceo, baile, tenis, golf de disco, equitación, atletismo, patinaje artístico, curling, carreras y pickleball.

**El Departamento DHHS no recomienda actividades deportivas en las que los participantes no puedan mantener distanciamiento social, o donde el contacto cercano sea frecuente y/o prolongado.** No se recomiendan actividades deportivas organizadas en las que los participantes no puedan mantener distanciamiento social. Estos deportes generalmente requieren que los entrenadores y atletas que no pertenecen al mismo hogar o unidad de vivienda estén muy cerca, lo que aumenta su potencial de exposición al COVID-19. Para estos deportes, se recomienda que las actividades se limiten al acondicionamiento atlético, ejercicios y prácticas en las que se utilizan jugadores ficticios, trineos, sacos de boxeo y equipos similares, pero los atletas no practican el deporte en sí. Estas actividades pueden permitir a los atletas acondicionarse y prepararse para los deportes si se juegan en el futuro. Los ejemplos incluyen fútbol, porristas competitivas, lacrosse, baloncesto, fútbol, lucha libre, rugby y hockey.

**Los espectadores están permitidos cuando se cumple con el límite de reuniones masivas y se respeta el distanciamiento social.**

**Esta guía abarca los siguientes temas:**

- Distanciamiento Social y Minimización de Exposición

- Cubiertas Faciales de Tela
- Limpieza e Higiene
- Observación de Síntomas
- Protección de Poblaciones Vulnerables
- Combate de la Desinformación
- Sistemas de Agua y Ventilación
- Recursos Adicionales

### Distanciamiento Social y Minimización de Exposición

El distanciamiento social [Social distancing](#) es una herramienta clave que tenemos para disminuir la propagación del COVID-19. El distanciamiento social ("distanciamiento físico") significa mantener espacio entre usted y otras personas fuera de su hogar. Manténgase por lo menos a 6 pies de distancia de otras personas (aproximadamente 2 brazos de largo); no se reúna en grupos; manténgase alejado de lugares concurridos y evite reuniones masivas. La Fase 2 incluye varios requerimientos y recomendaciones para apoyar el distanciamiento social en espacios donde el público puede reunirse.

#### **A los administradores de programas deportivos se les requiere:**

- Adherirse a los límites de Reuniones Masivas, si corresponde.
- Seguir los requerimientos y restricciones para albercas [requirements and restrictions for pools](#), de aplicarse.
- Seguir los requerimientos y restricciones para sitios de grandes eventos [requirements and restrictions for large venues](#), de aplicarse.

#### **Se recomienda que los administradores de programas deportivos:**

- Cierren o marquen todas las áreas de asientos comunes, como bancas y gradas u otras áreas que promuevan la reunión de individuos en grupos.
- Marquen claramente en el piso 6 pies de espacio en las líneas laterales, filas de espera y otras áreas donde pueda haber grupos de personas.
- Designen y organicen equipamientos específicos para uso que estén separados adecuadamente a 6 pies de distancia.
- Consideren hacer los entrenamientos en grupos/conjuntos de individuos con el mismo grupo que siempre trabajan juntos, incluido el entrenamiento con pesas, para limitar la exposición en caso de que alguien se enferme.
- Recuerden a las personas que no se den la mano, no den palmaditas o no choque de puños antes, durante o después del juego o entrenamiento.
- Las personas deben abstenerse de cualquier contacto físico innecesario con los demás.
- Los entrenadores, funcionarios y otros elementos deben modificar la comunicación y evitar la comunicación cara a cara.
- Programen juegos para incluir tiempos de amortiguación adecuados entre los juegos, y que los atletas, entrenadores y el personal entren y salgan de las instalaciones con interacción limitada.
- Donde sea posible, proporcionen puntos de entrada y salida separados y claramente marcados para los espectadores.
- Cuando los lavamanos o las duchas no estén separados por 6 pies, consideren limitar el uso a cada tercer lavamanos o ducha para que las personas puedan mantener el distanciamiento social mientras los usan
- Proporcionar desinfectante para manos (con al menos 60% de alcohol);

- ❑ Los servicios de entrenamiento personal y de acondicionamiento físico deben poner en práctica el distanciamiento social en la medida de lo posible. Cuando tales servicios requieran contacto físico entre el entrenador y el atleta, lavarse las manos inmediatamente antes y después del contacto; el contacto cara a cara debe ser mínimo.

## Cubiertas Faciales de Tela

- ❑ Se recomienda fuertemente que todos los atletas, entrenadores, personal y participantes usen una cubierta facial de tela cuando no estén activamente realizando actividad física, o cuando estén cerca (a menos de 6 pies de distancia) de otras personas. Hay disponible una lista de preguntas frecuentes sobre cubiertas faciales, tanto en inglés [English](#) como en español [Spanish](#).
- ❑ Se recomienda que los administradores de programas deportivos Administrators of Sports programs proporcionen cubiertas faciales de tela para atletas, entrenadores, personal y participantes. Si se proporcionan cubiertas faciales, deben ser de un solo uso, o lavarse adecuadamente con agua caliente y un secador de alta temperatura entre cada uso.
- ❑ NO se deben poner cubiertas de tela en bebés y niños menores de 2 años, ni en alguna persona que tenga problemas para respirar, o que esté inconsciente, incapacitada o que no pueda quitarse la mascarilla sin ayuda.
- ❑ Por favor comparta las pautas guía con los atletas, entrenadores, personal y participantes sobre el uso, puesta y retiro de cubiertas faciales de tela, como las listadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades CDC, [CDC's guidance on wearing and removing cloth face masks](#), [CDC's use of cloth face coverings](#), y [CDC's cloth face coverings FAQ's](#).

## Limpieza e Higiene

Lavarse las manos con jabón durante 20 segundos, o usar desinfectante para manos, reduce la propagación.

### Se recomienda que los administradores de programas deportivos:

- ❑ Fomenten entre atletas, entrenadores, personal y participantes el lavado frecuente de manos y el uso de desinfectante para manos. Requieran el lavado de manos de atletas, entrenadores, personal y participantes inmediatamente después de presentarse, después del contacto con personas, después de realizar actividades de limpieza y desinfección, y con frecuencia durante todo el programa o actividad.
- ❑ Verifiquen y resurtan con frecuencia los desinfectantes para manos (con al menos 60% de alcohol) y asegurar que jabón y materiales de secado de manos estén disponibles en los lavamanos.
- ❑ Realicen una limpieza y desinfección ambiental continua y de rutina de las áreas de alto contacto (por ejemplo: puertas, perillas de las puertas, rieles, compartimentos, vestidores) con un desinfectante aprobado por la Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency, EPA) contra el SARS-CoV-2 [EPA approved disinfectant for SARS-CoV-2](#) (el virus que causa COVID-19), aumentando la desinfección durante las horas pico o altas tiempos de densidad de clientes.
- ❑ Limiten el uso compartido de equipamientos y asignen equipamiento individual (por ejemplo, guantes de bateo, equipo de receptor, discos, raquetas, pelotas) para evitar compartir entre los participantes.

## DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE CAROLINA DEL NORTE

- Las personas deben usar su propia ropa de entrenamiento adecuada y no compartir toallas.
- Desinfecten todos los equipos deportivos y de acondicionamiento compartidos (si se proporcionan) entre usuarios, con un desinfectante aprobado por la Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency, EPA) [EPA approved disinfectant for SARS-CoV-2](#) durante el tiempo de contacto adecuado recomendado por el fabricante. Si el equipo debe ser limpiado por el individuo, se deben proporcionar instrucciones sobre cómo desinfectar adecuadamente y el tiempo de contacto apropiado para el desinfectante.
- Recuerden a las personas que traigan sus propias botellas de agua y que esas botellas de agua no se compartan.
- Limiten el uso de estaciones de hidratación (aguadores, bebederos, fuentes de agua) y proporcionen vasos desechables o botellas de agua etiquetadas para las personas cuando usen cualquier fuente de agua.
- Si se ofrece agua o comida en cualquier evento, tener cajas o bolsas pre-empaquetadas para cada asistente y proporcionar botellas de agua etiquetadas o vasos desechables, en lugar de un buffet o comida estilo familiar y fuentes/enfriadores de agua compartidos.
- Si se proporciona servicio de toallas, las toallas sucias deben mantenerse en recipientes cerrados, manejados mínimamente por los empleados, y los empleados deben lavarse las manos inmediatamente después de manipular la ropa de cama sucia. Las toallas deben lavarse y secarse a temperatura alta.
- Provean pañuelos desechables para toser y estornudar adecuadamente.
- Si es posible, eviten el uso de artículos que no se limpien, saniticen o desinfectan fácilmente.

### Observación de Síntomas

Realizar evaluaciones de detección regulares de los síntomas puede ayudar a reducir la exposición. Debe alentarse a atletas, entrenadores, personal y participantes a realizar una auto observación para detectar síntomas como fiebre, tos o falta de aliento. Puede obtener más información sobre cómo observar síntomas [how to monitor for symptoms](#) de los Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC.

### Se recomienda que los administradores de programas deportivos:

- Tengan establecido un plan para retirar inmediatamente a los atletas, entrenadores, personal y participantes de la actividad o deportes si desarrollan síntomas. Los atletas, entrenadores, personal y participantes que presenten síntomas cuando llegan, o que se enferman durante el día, deben ser separados inmediatamente de otros atletas, entrenadores, personal y participantes; deben ser enviados a casa.
- Lleven a cabo diariamente evaluación de síntomas de atletas, entrenadores, personal y participantes [symptom](#) (se puede usar este cuestionario de entrevista estándar), en inglés y español ([English|Spanish](#)), al comienzo de la actividad deportiva y enviar a casa de inmediato a atletas, entrenadores, personal y participantes sintomáticos a que se aislen [isolate](#).
- De aplicarse, publiquen letreros en la entrada principal solicitando que las personas que hayan tenido síntomas de fiebre y/o tos no ingresen, como por ejemplo, volantes [Know Your Ws/Stop if You Have Symptoms](#) en (inglés- [Color, Black & White](#); español- [Color, Black & White](#)).
- De aplicarse, establezcan y hagan cumplir políticas de ausencia por enfermedad con el fin de prevenir la propagación de enfermedades; incluyendo:
  - Refuerzan políticas para que los empleados se queden en casa si están enfermos.
  - Fomenten el amplio uso de políticas de ausencia por enfermedad.

## DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE CAROLINA DEL NORTE

- Amplíen las políticas de ausencia pagada para permitir que los empleados se queden en casa cuando estén enfermos.
- ❑ De acuerdo a las guías de los centros CDC [Per CDC guidelines](#), si un empleado ha sido diagnosticado con el COVID-19, o se presume que hay un resultado positivo dado por un profesional médico debido a síntomas mostrados, el empleado debe quedar excluido del trabajo hasta que
  - No presente fiebre al menos 72 horas desde la recuperación, (sin hacer uso de medicamentos para bajar la fiebre); Y
  - Los síntomas hayan mejorado (por ejemplo, la tos, dificultad para respirar); Y
  - Hayan transcurrido al menos 10 días desde que aparecieron los primeros síntomas.
- ❑ De acuerdo a las guías de los centros CDC [Per CDC guidelines](#), si un atleta, entrenador, personal y participante ha sido diagnosticado con el COVID-19, pero no tiene síntomas, debe permanecer fuera de la actividad deportiva hasta que hayan pasado 10 días desde la fecha de su primera prueba de diagnóstico de COVID-19 con resultado positivo, suponiendo que posteriormente no haya desarrollado síntomas desde su resultado positivo a la prueba.
- ❑ Requieran a los atletas, entrenadores, personal y participantes sintomáticos que usen mascarillas hasta que abandonen las instalaciones. Debe implementarse un procedimiento de limpieza y desinfección de acuerdo a las guías de los centros CDC [Per CDC guidelines](#), por parte de personal asignado, una vez que el empleado enfermo se retire.
- ❑ Brindar a los atletas, entrenadores, personal y participantes información sobre las líneas de ayuda para acceder a información u otro tipo de apoyo, en referencia la COVID-19; por ejemplo, las líneas de ayuda 211 y Hope4NC (1-855-587-3463).

### Protección de Poblaciones Vulnerables

La información sobre quién corre mayor riesgo de enfermedad grave está disponible en el los sitios Web de [CDC](#) y [NCDHHS](#).

#### Se recomienda que los administradores de programas deportivos:

- ❑ De aplicarse, designen un horario específico para que las personas con mayor riesgo accedan al sitio sin la presencia de la población en general (como temprano en la mañana o tarde).
- ❑ Permitan que el personal se autoidentifique como de alto riesgo de enfermedad grave y reasignen el trabajo para minimizar su contacto con otras personas.

### Combate de la desinformación

Ayudar a que la información que atletas, entrenadores, personal y participantes obtengan, provenga directamente de fuentes confiables. Usar recursos provenientes de fuentes confiables, como los centros CDC [CDC](#) o el Departamento [NCDHHS](#) para fomentar conductas que prevengan la propagación del COVID-19.

#### Se recomienda que los administradores de programas deportivos:

- ❑ Provean a los atletas, entrenadores, personal y participantes información sobre las estrategias de prevención y mitigación para el COVID-19, utilizando métodos como videos, seminarios Web o materiales impresos como preguntas frecuentes. Algunas fuentes confiables incluyen [NC DHHS COVID-19](#), [Know Your W's: Wear, Wait, Wash](#), [NC DHHS COVID-19 Latest Updates](#), [NC DHHS COVID-19 Materials & Resources](#)
- ❑ Coloquen letreros y carteles, como los que se encuentran en: [Know Your W's: Wear, Wait, Wash](#) y los que se encuentran en [Social Media Toolkit for COVID-19](#).

**Guía provisional para para administradores y participantes de programas deportivos para jóvenes, universitarios y aficionados**

## Sistemas de Agua y Ventilación

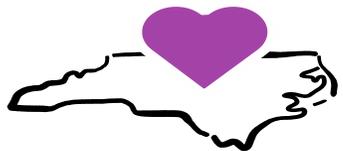
El uso reducido de sistemas de agua y ventilación puede plantear sus propios riesgos para la salud. Como resultado del agua estancada o detenida, existe un aumento del riesgo de crecimiento de *legionella* y otros patógenos transmitidos por el agua.

Se recomienda que antes de reabrir:

- ❑ Siguan las recomendaciones de los Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades CDC para reabrir Edificaciones luego de un Cierre Prolongado o luego de una Operación Reducida, [Guidance for Reopening Buildings After Prolonged Shutdown or Reduced Operation](#) con el fin de minimizar el riesgo del surgimiento de enfermedades asociadas con el agua.
- ❑ Se aseguren de que los sistemas de ventilación funcionen correctamente y aumentar la circulación del aire exterior, tanto como sea posible, abriendo ventanas y puertas, usando ventiladores u otros métodos. No abrir ventanas y puertas si eso representa un riesgo para la seguridad o la salud de las personas que usan las instalaciones.

## Recursos Adicionales

- Departamento de Salud y Servicios Humanos NC DHHS: [North Carolina COVID-19](#)
- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) Orientación provisional para negocios y empleadores: [Interim Guidance for Businesses and Employers](#)
- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades: Limpieza y desinfección de las instalaciones [Cleaning and Disinfecting Your Facility](#)
- Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades: Guía de reapertura [Reopening Guidance](#)
- Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency, EPA) Desinfectantes contra el SARS-CoV-2 [Disinfectants for Use Against SARS-CoV-2](#)
- Administración de Alimentos y Fármacos (Food and Drug Administration, FDA): Inocuidad de los alimentos y la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) [Food Safety and the Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\)](#)
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (United States Department of Health and Human Services, HHS)/Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health, OSHA): Orientación sobre la preparación de lugares de trabajo por COVID-19 [Guidance on Preparing Workplaces for COVID-19](#)



#StayStrongNC

Manteniéndonos separados, nos reúne a todos.  
Proteja a su familia y vecinos.

Averigüe más visitando: [nc.gov/covid19](https://nc.gov/covid19).



NC DEPARTMENT OF  
HEALTH AND  
HUMAN SERVICES